

OBJAWY PRZEBODŹCOWANIA

PO CZYM TO POZNASZ?

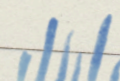
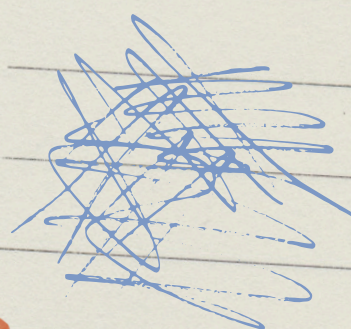
TRUDNOŚĆ Z KONCENTRACJĄ

nie możesz utrzymać uwagi dłużej niż kilka minut



CZĘSTE ROZPRASZANIE SIĘ

sięgasz po telefon bez konkretnego powodu



ZMĘCZENIE BEZ WYSIŁKU

czujesz się wyczerpany, mimo że „nic nie robiłeś”

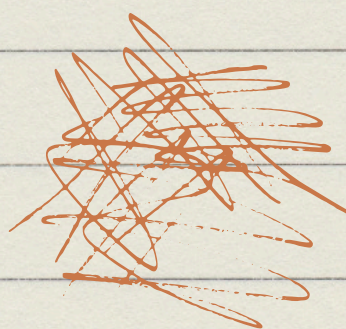


NAPIĘCIE W CIELE

kark, szczeka i plecy są stale spięte

PROBLEMY ZE SNEM

trudno Ci zasnąć lub się wyciszyć wieczorem



UCZUCIE PRZYTŁOCZENIA

masz wrażenie, że wszystko jest „za dużo naraz”

